









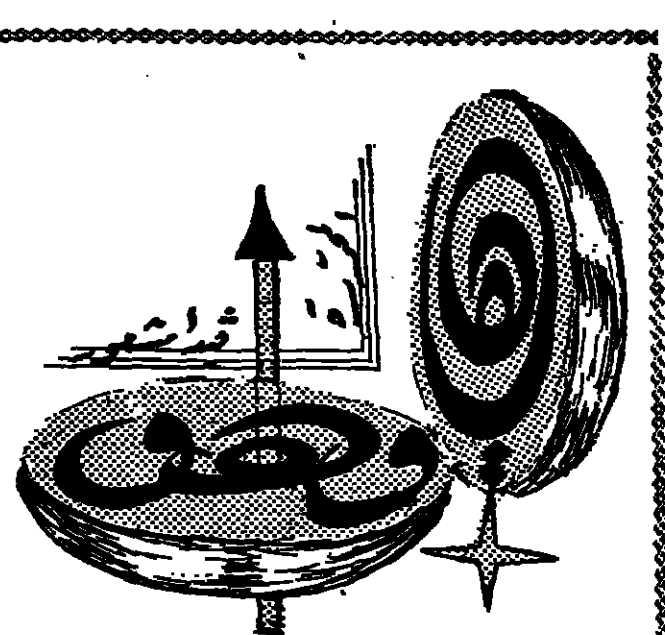
# كلمة

اعتزائي القراء  
يبدو ان الكلمة التي نشرناها قبل اسبوعين ، حول تصرف بعض اصحاب حوانيت البقالة كانت في اكثر من محلها .  
المواظون اعربوا عن ارتياحهم وعن حماسهم للتوضيح من سياتهم العميق . ولم يبق لنا الا ان نأمل ان يتفهموا وعودهم هذه .  
غير ان اجمل اطراء وتاكيد لضرورة كلمتنا تلقينها بالذات من بعض اصحاب البقالات هؤلاء ، اتصلوا بنا وبقربنا غاضبين ومحتجين على - تهجمنا - عليهم . ثم - لعنوا - زملائهم الذين حولوا المهنة الى لصوصية على حد قولهم .  
وتنن نستعرب هذا التصرف فكيف يلعب الانسان نفسه ..

## خيلا

### الفرزات المهيبة لدى النساء

باريس للرائس - صالون لباس سباني بالناسرة ويقدم الصالون هدية لكل عروسين ضمن الزاوية ، شرط إبراز العجينة لدى زيارة الصالون .  
اريجا - احتفل قبل اسبوعين بخطبة السيد عبد الحفيظ حسن ابو زينة والانساء وفاء محمد رشيد السلاية .  
الف مبروك وعقبال الفرحة الكبرى .



## سجدة

زاوية يرعاها محل - يامينو - للبولسات الاطفال بالناسرة ويقدم هدية لكل طفل او طفلة تنشر صورتهما ضمن هذه الزاوية .

وعلى والدين إبراز العجينة أثناء حضورها الى المحل ليقدّم لها صاحبها السيد موسى خيس ما يختاره .

نابلس - احتفل هنا بعيد الميلاد الاول للطفلة ليثا محمد لطيفة سعد الدين والي . وقد حضر



الطفلة كفيف من الامل والامانة . ونحن نشهد الى الهتين وتتمنى للطفلة حياة سعادة ورفد .

## الافرازات المهيبة لدى النساء

الافرازات لدى المرأة هي امر طبيعي . بل ان الطبيعة تفرضه وهو كثيرا ما يجعل الخير للمرأة .  
وتزيد هذه الافرازات بشكل طبيعي أثناء الجماع وفي فترات تهيج الجنسي وذلك لاحتقان الجهاز التناسلي للمرأة كله في هذه اللحظات .

اما في الحالات المرضية التي تصيب الجهاز التناسلي للمرأة فتسبب زيادة كمية هذه الافرازات بشكل غير طبيعي .

من الوظائف الطبيعية للجهاز التناسلي لدى المرأة اخراج كميات محدودة من الافرازات للحفاظ على سلامة الجهاز التناسلي الداخلي للمرأة . وعدم اسبابها بالجلط ومن ثم ... بالالتهابات .  
وعند الافرازات تأتي من المهبل من قاعة عنق الرحم ويختلف لونها . وهي في معظم الأحيان شفافة ولا لون واحيانا اخرى قد تكون صفراء او قزوين او اخضر او سوداء .  
الافرازات سواء كانت لزجة ام سائلة - لا يدخل في هذا التصنيف الافرازات الدموية او الكمية .  
ومن المفرد ان المرأة بشكل عام لا تشكو من وجود هذه الافرازات بل تكرها . ولا تقر وجودها الا اذا سببت لها كربة او تق في طبيعتها فتكون مزارق لها واشتغالها الشديد .

ويجب توضيح بعض المفاهيم التي تها بعض الفتيات القليلات على سمعتها او الهومات على زينة والرجال على زوجاتهم .  
فقد تصعب هذه الافرازات البنية البكر في مرحلة البلوغ وما بعدها ويكون ذلك شيئا طبيعيا نتيجة لتغير الهرمونات الانثوية في الجسم بشكل عام او تغير طبيعة غلاص عنق الرحم وتغيرها الى غدد تقوم بإفراز بعض السوائل اللطيفة .

وقيل ان نخوض في تفاصيل هذا الموضوع لانه من توضع المفاهيم العلمية عن الجهاز التناسلي للمرأة لكي يتسنى لنا معرفة كيفية خروج هذه الافرازات بشكل طبيعي من الجسم .  
للمتشرة في الامكن متحدة من الجهاز التناسلي التي يتكون من جزئين .  
الجهاز التناسلي الداخلي وهو عبارة عن البقطن ويقع كل منهما على جانبي البطن داخل الحوض ويقترب من كل مبيض البوي - فالوي - التي تنسج بها يشبه القمع الذي يخرج بالبييض تلقى البويضة عنه خروجها منه .

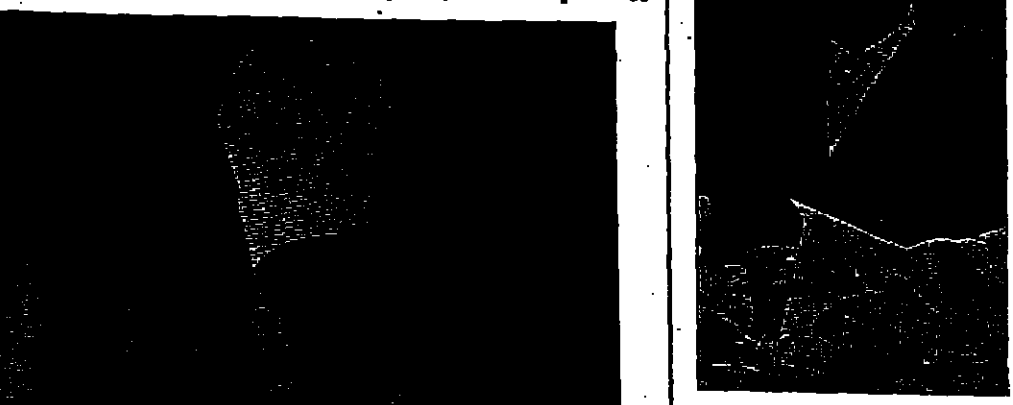
والعرف الاخر لقناة - فالوي - يفتح في الرحم لانه الجزء الذي يودي الجنين طوال فترة الحمل وهو يمتد الى الاسفل اتصالا بمقعر الرحم .  
وهي قناة دقيقة تنسج فيها البويضة من القند الانثوية التي تخرج سائلا مغلفا لترتبط للمهبل من الداخل .

وتزيد هذه الافرازات بشكل طبيعي .  
كذلك فان بعض الامراض التناسلية - كالسيلان - اذا أصابت المرأة فانها تزيد من هذه الافرازات بشكل واضح ويكون لونها ابيض مثل القيس وتصبحها الام شديدة عند الجماع .  
اما التهابات الاخرى التي تصيب الجهاز التناسلي للمرأة وتحدث تغيرا في طبيعة هذه الافرازات فهي التهابات البكورية او الفطريات واعياها البكورية التي تنسج في قسب الصيف وتزيد مع ارتفاع درجة رطوبة الجو وعلى ذلك فقد اصبح موضوعه شبه واضح المعالم .  
واذا استعصى الامر زيادة الاضطران فمن البسر فحص البينة عند الطبيب .  
الاصحاب بمجرد ظهور التفرات الاولى للجنين في طبيعة الافرازات الهلالية لديها وبشكل عام لا تسمح باستعمال العلاج الوقائي او الفوش الهلالي دون استشارة الطبيب .

## نصائح لربة البيت في طهي الدجاج والحش

يعتبر ميخائوي اشهر الطهاة في البلاد على الاطلاق وله مكانة مرموقة في دنيا الطهي والطهاة في العالم .  
وقد اصدر عدة كتب في الطهي وتحضير الطيور والاشرف على تحضير كتب اخرى للطبخ .

وقد اثار خلال سنوات طويلة معكم الكتيبت ثم انتقل قبل شهور الى ادارة مطعم مفار الله . وله مقالات كثيرة في هذا المجال كما وانه كثيرا ما يظهر على شاشة التلفزيون الاسرائيلي في نطاق زاوية الشلج عنه . ولكن لا يجوز ان ننسى في الخارج حتى يسمح ملامنا للطهي ، لذلك نسيب تله - كذلك يجب الا نغفركم في الله المسخن فخللا اللحم تنمق في هذه الحالة ونحصل على دجاجة - ناشة - او يابسة .  
والطريقة الوحيدة اخراج الدجاجة من الفريز بعد ساعات قبل استعمالها ووضعها في اسفل التلاجة حتى يتشهر



ميخائوي

الطبخ ببرقاج الاسرة .  
وله توجيهات الى طالبين بعض النصائح لربة البيت حول طريقة واسول حفظ وطهي لحم الدجاج والحش والطيور الدجاجة الاخرى .

١٥ نصيحة وقاعدة وهو يقدم لكم فيما يلي ١٥ قاعدة - ١- يجب حفظ الدجاج المنقح في التلاجة دون ان تضعه في كيس نايلون لان كيس النايلون يمنع - تنفس - الطير مما يعطيه رائحة كريهة وقد يتلذذ - اما في الفريز فيجب ان نطفه اللحم في كيس نايلون - ٢- عندما تشتري دجاجة البيت دجاجة مثلاً - وهو اليوم في الفريز - عليها الاحتفاظ به في الفريز - وعندما تريد استعماله يجب ان يذاب

## نصائح مع

الشلج بطريقة طبيعية ومثالية ، فنحصل على احسن نتيجة لدى طهيها .  
٢- الدجاج في البرد لا يذوب وان يمتص بعض الروائح . لذلك فمن المفرد تجميده بالهبات المختلفة للقعدة لدى افراد الاسرة ، على ان تربي الهبات عليه مدة ساعة ونصف على الاقل قبل استعماله .  
٣- يجب ان يطبخ الدجاج والحش على نار قوية ولا ترة قصيرة لكي تحصل على لحم طازج ولذيذ . فابقه اللحم مدة طويلة في الفريز يجعله يابس . واحول مدة تستغرق اربعة الساعات في الفريز من ٣٠ - ٤٥ دقيقة فقط .  
٤- لدى شرائك دجاجة مثالية غير مثالية عليك بشغلها وغسلها بالماء الدافئ في الفريز وسرعة في استواء اللحم عند الطهي .  
٥- ولا تشتري اكثر من دجاجة لاشتر من وجبة واحدة تقسم الدجاجات الى وجبات ووضع كل وجبة في كيس نايلون خاص ثم وضع جميع الوجبات في الفريز . وذلك كيلا تفسد الى خارج كافة الدجاجات عدة مرات .  
٦- كما قلنا ، والتقسيم الى وجبات يؤدي الى حفظ افضل والى استواء اسرع .  
٧- نعود الى الطيور لها ذرية خاصة في البلاد الحارة كبلدنا . فهي فترة جدا بلانوا للحمية بالنسبة للحموم الاخرى وبذلك فهي ملائمة اكثر من اي نوع اخر من اللحم في الايام الحارة .

٨- كذلك فان لحم الدجاج والحش تعتبر مثالية لانه الاسرة الذين يشيرون الرجيم للحفاظ على وزنهم وكذلك لثبات كبيرة من مرض القلب وغيرها .  
٩- وهناك ذرية قريبة للدجاج والحش وهي انا نستطيع ان نطبخها كاملة ونزنها ثم نضعها على اللامعة وبعد ذلك قوم بتقسيمها الى وجبات .  
١٠- ولما ارى جيل وجيل ومثير ومثير من اهم اسس الاتيكيت واللوق واحاب

١١- عدا عن ذلك فان هذه اللحم يمكن ان تطفق بها بطيخة مدها ملون من اي نوع اخر من اللحم .

١٢- ولحم الدجاج والحش ملائم بشكل خاص لتحضير التلاتق البيتية اللذيذة . وسهلة التحضير .  
١٣- كما ذكرت سابقا لحم الطيور الدجاجة سريعة امتصاص روائح الاطعمة والفطريات التي تنسج بها في التلاجة مثل البصل والثوم وغيرها .  
١٤- ربة البيت لا تفكر في الامر . فلهذه من الفريز بعد ساعات قبل استعمالها ولا تفرأ ايها على جودة اللحم

## الدلو

٢٠٠٠ - ٢٠٠١

## الحوت

٢٠٠١ - ٢٠٠٢

## الحمل

٢٠٠٢ - ٢٠٠٣

## الثور

٢٠٠٣ - ٢٠٠٤

## الجوزاء

٢٠٠٤ - ٢٠٠٥

## السرطان

٢٠٠٥ - ٢٠٠٦

## الأسد

٢٠٠٦ - ٢٠٠٧

## السدرة

٢٠٠٧ - ٢٠٠٨

## الميزان

٢٠٠٨ - ٢٠٠٩

## المقرب

٢٠٠٩ - ٢٠١٠

## القوس

٢٠١٠ - ٢٠١١

## الجدي

٢٠١١ - ٢٠١٢

## الحمل

٢٠١٢ - ٢٠١٣

## الثور

٢٠١٣ - ٢٠١٤

## الجوزاء

٢٠١٤ - ٢٠١٥

## السرطان

٢٠١٥ - ٢٠١٦

## الأسد

٢٠١٦ - ٢٠١٧

## السدرة

٢٠١٧ - ٢٠١٨

## الميزان

٢٠١٨ - ٢٠١٩

## المقرب

٢٠١٩ - ٢٠٢٠

## القوس

٢٠٢٠ - ٢٠٢١

## الجدي

٢٠٢١ - ٢٠٢٢

## الحمل

٢٠٢٢ - ٢٠٢٣

## الثور

٢٠٢٣ - ٢٠٢٤





